ÖFKE - GAZAP

Öfkeyi Kontrol Etmek

- وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

- ***Onlar, büyük günahlardan ve hayasızlıktan kaçınırlar; kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar.***[1]

[1] Şura, 37.

- اَلَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِى السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

- ***O takvâ sahipleri ki, bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar; öfkelerini yutarlar ve insanları affederlerler. Allah da güzel davranışta bulunanları sever.[2]***

[2] Al-i İmran, 3/134.

- Resûlullah (bir gün): *Siz aranızda kimi pehlivan addedersiniz?"* diye sordu.
- Ashab: "Erkeklerin yenmeye muvaffak olamadığı kimseyi!" dediler.
- Resûlullah şöyle buyurdu.
- لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ
- *"Hayır, dedi, gerçek pehlivan öfkelendiği zaman nefsine hakim olabilen kimsedir."*[3]

[3] Buhari, Müslim.

- Hz. Ebu Hüreyre anlatıyor: "Bir adam Rasulullah’a gelerek şöyle dedi:
- عَلِّمْنِي شَيْئًا وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ لَعَلِّي أَعِيهِ
- “Bana kısa bir nasihatta bulun, uzun yapma! Tâ ki nasihatini unutmayayım.”
- قَالَ: «لَا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»
- Rasulullah: “*Öfkelenme!”* Dedi. O kişi birkaç kere tekrar etti. Rasulullah yine: *"Öfkelenme!"* cevabını verdi!"

- Rasulullah buyurdular ki:

- مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ

- *"Öfkesinin gereğini yerine getirebilecek güçte olduğu halde öfkesini tutan kimseyi, Allah Teâla Hazretleri, Kıyamet günü, mahlukatın başları üstüne davet eder; tâ ki, (onlardan önce) dilediği huriyi kendine seçsin."*[4]

---

[4] Tirmizi, Ebu Davud.

- İbnu Abbas anlatıyor:
- "Uyeyne İbnu Hısn (Medine'ye) gelince, kardeşinin oğlu Hürr İbnu Kays'ın yanına indi. Hürr İbnu Kays ise Hz. Ömer'in yakınlarındandı. Onun meclisinde yaşlı veya genç bir kısım kurrâ ve fakihler müşavere heyeti olarak bulunurdu.
- Uyeyne İbnu Hısn: "Ey kardeşimin oğlu! Emirü'l-mü'minin'in yanına girmem için izin taleb et!" dedi. O da izin istedi. Ancak yanına girince: "Yeter artık! Ey İbnu'l-Hattab sen bize bol vermediğin gibi, aramızda adaletle de hükmetmiyorsun!" dedi.
- Hz. Ömer (ra) pek öfkelendi. Neredeyse dövmek için üzerine yürüyecekti ki, Hürr (ra) atılıp şöyle dedi:

- "Ey emire'l-mü'minin! Allah Teâla Hazretleri, Resûlüne:
- خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ
- ***"Affı esas tut, ma'rufu emret ve cahillerden de yüz çevir!"*** (A'raf 199) emretmiştir. Bu adam da cahillerden biridir".
- Vallahi, Hürr ayeti okuyunca, Hz. Ömer olduğu yerde kalıp hiçbir şey yapmadı. Hz. Ömer Allah'ın Kitabını duyunca hemen durur, onu koyup geçmezdi."

Rasulullah’ın Öfkelendiği Konular:

- Hendek savaşında ikindi namazını kaçırmasına sebep olan müşriklere öfkelenmesi:
- «مَلَأَ اللَّهُ بُيُوتَهُمْ وَقُبُورَهُمْ نَارًا، شَغَلُونَا عَنِ الصَّلاَةِ الوُسْطَى حَتَّى غَابَتِ الشَّمْسُ»
- *Allah onların evlerine ve kabirlerine ateş doldursun. Güneş batana kadar bizi ikindi namazı kılmaktan alıkoydular.*[5]

---

[5] Buhari.

- Rasulullah’ın cemaati terk edenlere öfkelenmesi:
- «لَيَنْتَهِيَنَّ رِجَالٌ عَنْ تَرْكِ الْجَمَاعَةِ، أَوْ لَأُحَرِّقَنَّ بُيُوتَهُمْ»
- *Bazı adamlar ya cemaati terk etmeyi bırakırlar veyahut da onların evlerini yakarım.*[6]

[6] İbn Mace.

Şahsı İçin Değil Allah İçin Öfkelenmek:

- Bir harpte Hz. Ali bir kafirle karşı karşıya geldikleri bir sırada: "Ya Allah" diyerek kafirin üzerine hücum edip yere yatırdı. Çıkıp göğsü üzerine oturduktan sonra hançerini çıkarıp öldüreceği anda kafir Hz. Ali'nin yüzüne tükürdü. Hz. Ali hemen kafirin üzerinden kalkarak onun da ayağa kalkmasına müsaade etti. Kafir şaşırmışı:
- "Ya Ali, ben seni kızdırmak için yüzüne tükürdüm, sense beni tam öldüreceğin sırada serbest bıraktın. Bunun sebebi nedir?" diye sordu. Hz. Ali kafire şu cevabı verdi:
- "Ben bu harp meydanında Allah rızası için çarpışıyorum. Sen yüzüme tükürdüğün zaman içimde sana karşı bir hissi nefret belirdi, seni öldürmüş olsa idim Allah için değil de nefsime yapılan hakaretten dolayı öldürmüş olacaktım. Bundan dolayı seni öldürmekten vazgeçtim" dedi.

Öfkenin Sebepleri:

- Sen bil ki, öfkeye ilâç edip onu tedavi etmek farzdır. Çünkü birçok halkı cehenneme iletir. Hışımdan çok fesatlar meydana çıkar. Bu sebepler de beştir:

- Birinci Sebep: Kibirdir. Kibirli olan kişi küçük bir sözle yahut ufak bir saygısızlık veya gururuna az aykırı hareket edilmekle öfkeyle dolar. Böyle bir kibir, tevazu ile kırılır. O kişi, kendisinin de öteki insanlar gibi Âdem oğlu olduğunu, eşit cinsten bulunduğunu düşünmelidir. Fazilet de, şeref de ancak üstün ahlâktadır. Alçak gönüllülükten başka bir ilâçla kibir yok edilemez.

- İkinci Sebebi: Kendini beğenmişliktir. Bunda kişinin kendisine büyük inancı ve güveni vardır. Bunun ilâcı da şudur: İnsan kendisini bilmeli, tanımalıdır. Kibrin ve kendini beğenmenin tedavisini yeri geldiğinde inşaallah, daha çok açıklayacağız.

- Üçüncü Sebep: Mizah, şakadır. Yani lâtife etmektir. Şaka, çok kez insanı öfkeye götürür. Bundan dolayı kişinin gerekli şeylerle uğraşıp latifeden uzak kalması lâzımdır. Âhiret kurtuluşunun ele geçirilmesi düşünülmeli, güzel ahlâk elde etmeğe çalışılmalı. Bundan başka faydasız ve gereksiz sözler konuşmak, kahkahalarla gülmek, maskaralık yapmak, insanı öfkeye götürür, insan kendisini asılsız şeylerle uğraştırmamalı, iyi şeylerle meşgul etmeli. Bunlardan perhiz eylemeli. Bir kimse bir kişiyi hafife alırsa, şüphesiz, ona da karşılığını verirler. O kişi de kendisini horlatmış olur.

- Dördüncü Sebep; Bîr kimseyi kınamak ve ayıplamak, onu arkadan çekiştirmektir. Bunlar da öfkeyi doğurur. Bunun tedavisi ve ilâcı şudur ki, hiç kusursuz kimse olmadığı düşünülmelidir, ne kimseyi kınayıp çekiştirme!i, ne de kendisinin kusurlarının söylenmesinden Öfkelenmelidir.

- Beşinci Sebep: Tamah ve hırstır. Mal ve mevki hırsı insanlarda çoktur. Bunlara ihtiyaç da çok olur. Bir kimse pinti olursa ondan bir habbe bir şey alsalar, Öfkeye boğulur. Bir kimse tamahkâr olunca ondan lokma çıkmaz. Hemen onu hışım kaplar. Bunlar baştan başa kötü ahlâktır.

Öfkeyi Kontrol Etme Yolları:

- **Tevhidi Düşünmek:**
- Et-Tufi der ki: “Öfkeyi defetmenin en kuvvetli çaresi, hakiki tevhidi hatıra getirmektir. Bu, Allah’tan başka failin olmadığını, O’nun dışındaki her failin O’nun bir aleti olduğunu bilmektir. Her kime bir başkasından hoşuna gitmeyen bir şey gelecek olursa, hemen hatırlasa ki, eğer Allah dileseydi bu olmazdı; o anda öfkesi dağılır. Çünkü böyle düşündüğü halde öfkesinin devamı, onun Allah’a öfkelendiğini ifade eder. Bu ise kulluğa aykırıdır.

- **İstiâze:**

- **وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ**

- ***Eğer şeytandan sana bir kışkırtma gelirse Allah'a sığın. Şüphesiz ki Allah işitendir, bilendir.***[7]

---

[7] Araf, 7/200.

- Muaz b. Cebel anlatıyor: İki kişi Rasulullah’ın huzurunda birbirlerine sövüyordu. Öyle ki birinin yüzünden diğerine karşı öfkesi belli oluyordu. Rasulullah şöyle buyurdu:

- إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

- *Ben öyle bir kelime biliyorum ki, eğer onu söylerse kendindeki öfkenin izleri gider. Eûzübillâhimine’ş-şeytâni’r-racîm.*[8]

---

[8] Müslim.

- **Abdest Almak:**

- Ebu Vail anlatıyor: Urve es-Sadi’nin yanına girdik. Bir zat kendisine bir şeyler söyledi ve Urve’yi kızdırdı. Urve kalkıp abdest aldı ve dedesinin Rasulullah’tan şöyle naklettiğini söyledi.

- إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

- *Öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş ise suyla söndürülür. Öyleyse sizden bir öfkelendiği zaman abdest alsın.*[9]

[9] Ebu Davud.

- **Oturmak:**
- Rasulullah buyurdu ki:
- إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ
- *Biriniz ayakta iken öfkelenirse hemen otursun. Yine de öfkesi geçmezse yatsın.*
- Not: Bu tür hadisler öfkeli halde öfkenin sebep olabileceği kötülükleri yapmamaya yöneliktir. Kişi öfkeli anında makul ve meşru bir şey yapamaz, öfkesi geçince pişman olacağı şeyler yapar. Öyleyse Rasulullah, kişinin öfkeli iken bir şeylerle oyalanmasını sağlamaya çalışmaktadır.[10]

---

[10] Ebu Davud.

- Rasulullah buyurdular ki:
- *"…Bilesiniz ki; öfke insanoğlunun kalbinde bir kordur. Gözlerinin kızarmasını, avurtlarının şişmesini görmüyor musunuz? Kim, öfkeden bir başlangıç hissederse yere yaslansın (ve öfkesi geçene kadar öyle kalsın).*[11]

11

Öfkeliyken Ceza Vermekten Kaçınmak:

- Ömer b. Abdülaziz bir valisine gönderdiği mektupta şunları yazar:
- Kızgınken ceza verme! Birisine kızdığında onu hapset, öfken dindiğinde hapisten çıkar ve suçu oranında cezalandır…[12]

******

- Ali b. Zeyd anlatıyor:
- Kureyş kabilesinden bir adam Ömer b. Abdülaziz'e çok ağır laflar söyledi. Ömer uzun süre başını yere eğip bekledikten sonra başını kaldırdı ve şöyle dedi: "Şeytanın sultanlık gücüyle beni yerimden oynatmasını ve yarın (ahirette) senin benden alacağını (hakkını) bugün ben senden alayım istedin (ama yapmıyorum).[13]

---

[12] Gazzali, İhya.
[13] Gazzali, İhya.

Öfke İblisin Silahıdır:

- Mücahid, İblisin şöyle dediğini aktarmıştır:
- “İnsanoğlu beni üç noktada acze düşürememiştir;
- 1- Sarhoş olduğunda. Çünkü, sarhoş olduğunda yularından yakalar, istediğimiz yer sürükler ve kendisine istediğimizi yaptırırız.
- 2- Kızdığında. Zira kızdığında bilmediklerinin söyler ve pişman olacağı şeyler yapar.
- 3- Malında: Çünkü elindekiler hususunda kendisini cimrileştirir ve ileride yapamayacağı bir takım şeylerin hülyasına yöneltiriz.

Öfke ile Alakalı Güzel Sözler:

- Tartışmalarda öfkelendiğimiz zaman, gerçek için değil, kendi hesabımıza çalışmaya başlarız. (Thomas Carlyle)

- Allah’a sığın şahs-ı halimin gazabından,
- Zira yumuşak huylu atın çiftesi pektir. (Ziya Paşa)

- Öfke gelince akıl uçup gider. (Lessing)

- Hiddet ekilen yerden pişmanlık biçilir. (Alessandro Manzoni)

- Kızgınlık geçici bir deliliktir. Bu yüzden duygularınıza sahip olun. Yoksa onlar size sahip olurlar. (Horace Mann)

- Öfkenin ateşi önce sahibini yakar, sonra kıvılcım düşmana ya varır ya varmaz. (Sadi)